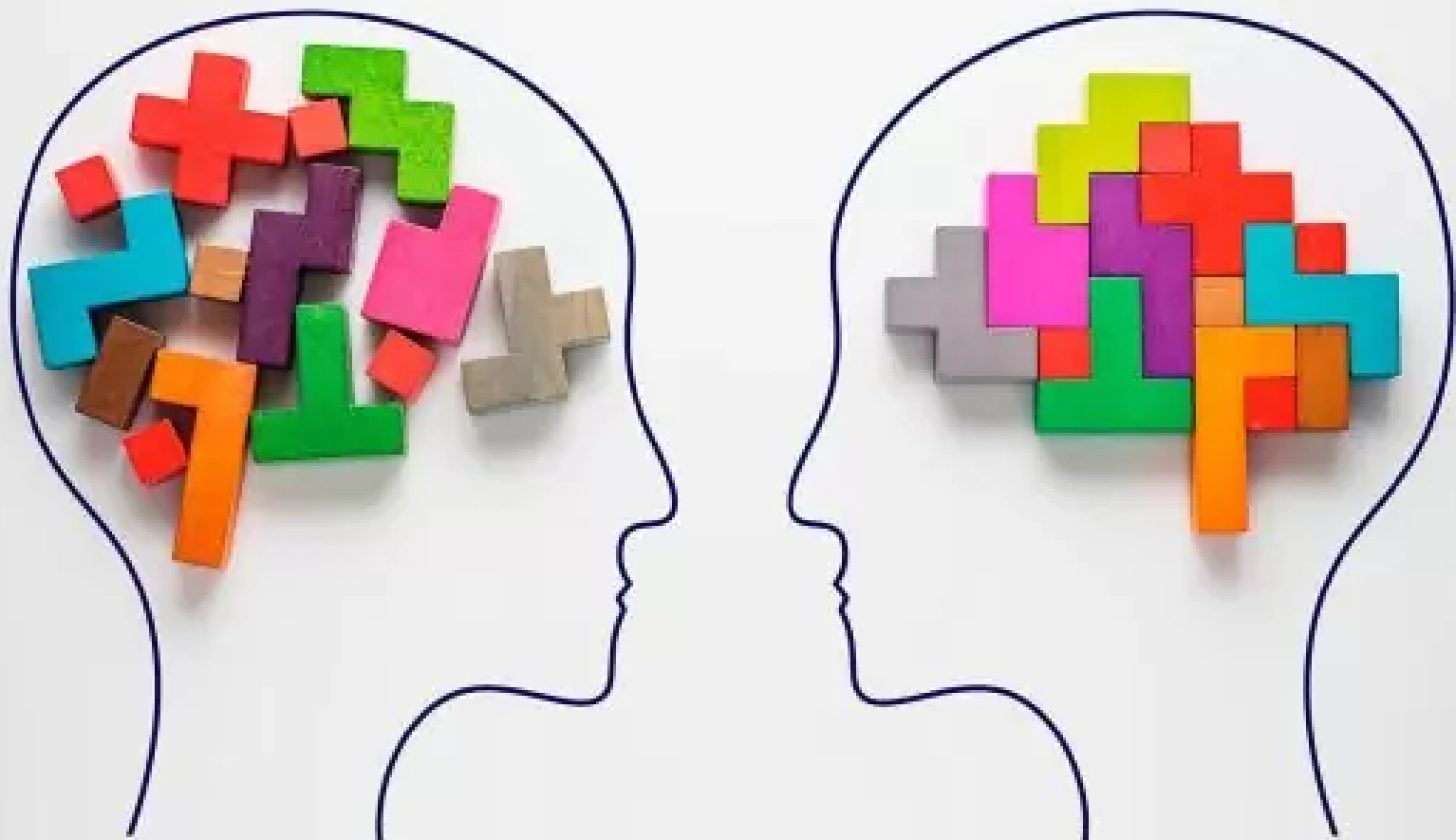




UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN ENRIQUE GUZMÁN Y VALLE
ESCUELA DE POSGRADO "WALTER PEÑALOZA RAMELLA"

BOLETÍN PSICOLÓGICO

JULIO DE 2024, EDICIÓN N.º 3



HÁBITOS SALUDABLES Y BIENESTAR EMOCIONAL

Directorio:

DR. MARIO FLORENTINO TELLO VEGA
DIRECTOR DE LA ESCUELA DE POSGRADO

DRA. MAGDA TAZZO TOMAS
SECRETARIA DOCENTE

DRA. MARIA CÁMAC TIZA
DIRECTORA DE LA UNIDAD DE ESTUDIOS

DRA. MAURA ALFARO SAAVEDRA
COORDINADORA DE INVESTIGACIÓN

DR. JOSÉ CORTEZ BERROCAL
PRESIDENTE DE LA COMISIÓN PERMANENTE DE GRADOS

MTRO. MARTIN RODRIGUEZ VIGO
RESPONSABLE DEL SERVICIO PSICOLÓGICO

LOS HÁBITOS SALUDABLES

Actualmente, los estudiantes enfrentan múltiples desafíos académicos y personales que pueden impactar su salud y bienestar. La adopción de hábitos saludables es esencial para que los estudiantes maximicen su potencial académico, mantengan un equilibrio emocional y promuevan su desarrollo personal.

Los hábitos saludables son comportamientos y prácticas regulares que contribuyen al bienestar físico, mental y emocional de una persona. Estos hábitos incluyen una variedad de acciones que promueven un estilo de vida equilibrado y pueden ayudar a prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida.

Principales hábitos saludables

1

Manejo óptimo de estrés y ansiedad

2

Alimentación balanceada

3

Un óptimo ciclo de sueño

4

Actividad física constante

5

Vinculos sociales positivos

Conoce tu nivel de vida saludable:



La importancia de los hábitos saludables en estudiantes

Los hábitos saludables contribuyen al bienestar emocional de los estudiantes. La participación en actividades físicas y el mantenimiento de una dieta saludable están asociados con una menor incidencia de síntomas depresivos y una mejor calidad de vida. Además, involucrarse en actividades saludables, como deportes en equipo o grupos de fitness, fomenta las relaciones sociales y el sentido de pertenencia, proporcionando una red de apoyo crucial durante los años de estudio.

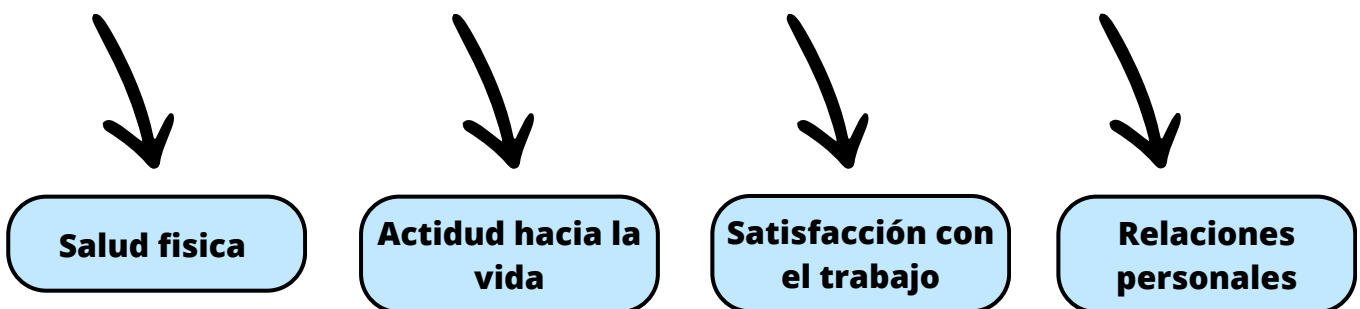
Estos hábitos son esenciales para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes de posgrado. Una dieta equilibrada proporciona los nutrientes necesarios para mantener la energía y la concentración durante largas horas de estudio e investigación. Los estudiantes que se alimentan bien tienen más probabilidades de mantener altos niveles de atención y retención de información, lo que es crucial para el éxito en los cursos avanzados y en la realización de proyectos de investigación.



BIENESTAR EMOCIONAL

El bienestar emocional se refiere a un estado de equilibrio y satisfacción mental en el que una persona es capaz de gestionar de manera efectiva sus emociones, mantener relaciones saludables y afrontar los desafíos de la vida con una actitud positiva. Este bienestar implica la capacidad de experimentar emociones positivas como la alegría, la gratitud y la satisfacción, así como la habilidad para enfrentar y recuperarse de emociones negativas como la tristeza, la ansiedad y la ira.

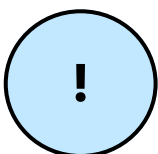
Factores que influyen en el bienestar emocional



La salud física proporciona una base sólida para el bienestar emocional, ya que la actividad física regular, una dieta equilibrada y un buen descanso no solo benefician al cuerpo, sino también a la mente, reduciendo el estrés y mejorando el estado de ánimo. Las relaciones personales ofrecen un sentido de pertenencia y apoyo emocional, cruciales para enfrentar los desafíos y aumentar la autoestima.

Por otro lado, la satisfacción con el trabajo es esencial, dado que un entorno laboral positivo y gratificante contribuye a un mayor bienestar emocional, mientras que el estrés laboral puede tener efectos adversos. Además, la actitud frente a la vida influye en cómo se abordan los problemas y se disfrutan las experiencias cotidianas; una perspectiva optimista y resiliente permite manejar mejor las dificultades y encontrar sentido en las situaciones adversas. En conjunto, estos factores son pilares que, al ser fortalecidos, pueden llevar a una vida más feliz y satisfactoria.

Sabías que ...?



Dedicar tiempo a cultivar tus relaciones personales, organizar salidas con amigos o familiares que compartan tus intereses tiene un impacto positivo en tu bienestar emocional



Universidad Nacional de Educación
Enrique Guzmán y Valle
Alma Máter del Magisterio Nacional